

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ребковец Ольга Александровна

Должность: И.о. ректора

Дата подписания: 02.11.2023 16:10:30

Уникальный программный ключ:

e789ec8739030382afc5ebff702928ad1af5cfa

ОПОП

Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура, направление 44.03.05 «Лингвистика», профиль подготовки «Перевод и переводоведение»

СМК-РПД –В1.П2.-2021

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено  
на заседании кафедры физического воспитания  
27 мая 2021 г., протокол № 9

Зав. кафедрой физического воспитания  
Л.А. Баранова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Б1. В.ДВ.01.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Направление подготовки:** 44.03.05 «Лингвистика»

**Профили подготовки:** «Перевод и переводоведение»

Квалификация выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: **очная**

Курс **1-4** Семестр **1-8**

Зачет: **2,4,6, 8 семестр**

**Год набора 2021**

Петропавловск-Камчатский, 2021 г.

|  |                      |
|--|----------------------|
| ОПОП   | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура, направление 44.03.05 « Лингвистика», профиль подготовки « Перевод и переводоведение» |                      |

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 № 969.

Разработчик:

Старший преподаватель кафедры физического воспитания

Е.Э.Кононова

|  |                      |
|--|----------------------|
| ОПОП   | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура, направление 44.03.05 « Лингвистика», профиль подготовки « Перевод и переводоведение» |                      |

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Цель и задачи освоения дисциплины                           | 5  |
| 2. Место дисциплины в структуре ОП ВО                          | 5  |
| 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине               | 5  |
| 4. Содержание дисциплины                                       | 7  |
| 5. Тематическое планирование                                   | 8  |
| 6. Самостоятельная работа                                      | 12 |
| 7. Перечень вопросов на зачет                                  | 14 |
| 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины | 15 |
| 9. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента   | 15 |
| 10. Материально-техническая база                               | 16 |

|  |                      |
|--|----------------------|
| ОПОП   | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура, направление 44.03.05 « Лингвистика», профиль подготовки « Перевод и переводоведение» |                      |

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью освоения дисциплины:** является формирование способности использовать методы и средства адаптивной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи освоения дисциплины:**

- формирование понимания социальной роли адаптивной физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к адаптивной физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки.

### Программа курса построена по модульному принципу.

Выделено 5 модулей

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| <b>МОДУЛЬ 1.</b><br>Гимнастика для лиц с ОВЗ | <b>МОДУЛЬ 2.</b><br>Легкая атлетика для лиц с ОВЗ. | <b>МОДУЛЬ 3.</b><br>Баскетбол для лиц с ОВЗ. | <b>МОДУЛЬ 4.</b><br>Волейбол для лиц с ОВЗ. | <b>МОДУЛЬ 5.</b><br>Лыжный спорт для лиц с ОВЗ <sup>1</sup> |
|--|--|--|---|---|

### 2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Блок 1. Дисциплины (модули) (вариативная часть, дисциплины по выбору).

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки:

| Код  | Компетенция  | Универсальные дескрипторы сформированности компетенции   |
|------|--|--|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.              |
|      |  | УК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |
|      |  | УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.   |

### 4. Содержание дисциплины

#### МОДУЛЬ 1. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

**Тема 1. Гимнастика.** Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, комплексы упражнений для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. Основы гимнастики. Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия).

## МОДУЛЬ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

**Тема 1. Легкая атлетика.** Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

## МОДУЛЬ 3. БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

**Тема 1. Баскетбол.** Основы техники безопасности на занятиях баскетбола. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Обманные движения; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват. Противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

## МОДУЛЬ 4. ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

**Тема 1. Волейбол.** Основы техники безопасности на занятиях волейболом. Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Обучение правилам игры в волейбол. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Обучение нижней передаче мяча двумя руками. Обучение перемещению на площадке в стойках. Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней. Обучение приему мяча с подачи. Обучение прямому нападающему удару. Обучение технике блокирования. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Обучение передаче мяча через сетку с перемещением. Сочетание перемещений и приемов. Обучение технике и тактике игры в волейбол. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

## МОДУЛЬ 5. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

**Тема 1. Лыжный спорт.** Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства.

<sup>1</sup> \*Занятия лыжной подготовкой предусмотрены вне сетки часов как дополнительные. *Примечание:* Занятия лыжной подготовкой вводятся в практический раздел курса и включаются в сетку часов по решению кафедры физического воспитания при наличии необходимой материально-технической базы.

### 5. Тематическое планирование

#### 1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1. В.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура**

#### 2. Направление подготовки

Шифр по ФГОС, Наименование **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

#### 3. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 1 курс, 1 семестр**

#### Модули дисциплины

| № | Наименование модуля | Лекции | Практики/<br>семинары | Сам.<br>работа | Всего,<br>часов |
|---|---------------------|--------|-----------------------|----------------|-----------------|
|---|---------------------|--------|-----------------------|----------------|-----------------|

|  |                      |
|--|----------------------|
| ОПОП   | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура, направление 44.03.05 « Лингвистика», профиль подготовки « Перевод и переводоведение» |                      |

|   |                          |          |           |          |           |
|---|--------------------------|----------|-----------|----------|-----------|
| 1 | Гимнастика для лиц с ОВЗ | 0        | 46        | 0        | 46        |
|   | <b>Всего</b>             | <b>0</b> | <b>46</b> | <b>0</b> | <b>46</b> |

#### Тематический план

| №                                      | Тема   | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|--|--|--------------|---------------------|
| <b>Практические занятия (семинары)</b> |  |              |                     |
| 1                                      | Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой                              | 4            | УК-7                |
| 2                                      | Комплексы общеразвивающих упражнений   | 6            | УК-7                |
| 3                                      | Элементы специальной физической подготовки                                       | 4            | УК-7                |
| 4                                      | Комплексы упражнений для развития силы   | 4            | УК-7                |
| 5                                      | Комплексы упражнений для развития быстроты                                       | 4            | УК-7                |
| 6                                      | Комплексы упражнений для развития общей и силовой выносливости                   | 4            | УК-7                |
| 7                                      | Комплексы упражнений для развития гибкости, ловкости                             | 4            | УК-7                |
| 8                                      | Комплексы упражнений для развития координационных способностей                   | 4            | УК-7                |
| 9                                      | Комплексы упражнений для развития двигательных умений и навыков                  | 4            | УК-7                |
| 10                                     | Основы гимнастики  | 4            | УК-7                |
| 11                                     | Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия) | 4            | УК-7                |

#### Тематическое планирование

##### 1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: Б1. В.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура

##### 2. Направление подготовки

Шифр по ФГОС, Наименование 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

##### 3. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр очная форма, 1 курс, 2 семестр

#### Модули дисциплины

| № | Наименование модуля      | Лекции   | Практики/ семинары | Сам. работа | Всего, часов |
|---|--------------------------|----------|--------------------|-------------|--------------|
| 1 | Гимнастика для лиц с ОВЗ | 0        | 46                 | 0           | 46           |
|   | <b>Всего</b>             | <b>0</b> | <b>46</b>          | <b>0</b>    | <b>46</b>    |

#### Тематический план

| №                                      | Тема  | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|--|---|--------------|---------------------|
| <b>Практические занятия (семинары)</b> |   |              |                     |
| 1                                      | Адаптивная гимнастика   | 8            | УК-7                |
| 2                                      | Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения | 8            | УК-7                |
| 3                                      | Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением   | 10           | УК-7                |
| 4                                      | Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики   | 10           | УК-7                |
| 5                                      | Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером  | 8            | УК-7                |
| 6                                      | Сдача контрольных нормативов  | 2            | УК-7                |

|  |                      |
|--|----------------------|
| ОПОП   | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура, направление 44.03.05 « Лингвистика», профиль подготовки « Перевод и переводоведение» |                      |

### Тематическое планирование

#### 1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура**

#### 2. Направление подготовки

Шифр по ФГОС, Наименование **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

#### 3. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 2 курс, 3 семестр**

#### Модули дисциплины

| № | Наименование модуля           | Лекции   | Практики/<br>семинары | Сам.<br>работа | Всего,<br>часов |
|---|-------------------------------|----------|-----------------------|----------------|-----------------|
| 2 | Легкая атлетика для лиц с ОВЗ | 0        | 40                    | 0              | 40              |
|   | <b>Всего</b>                  | <b>0</b> | <b>40</b>             | <b>0</b>       | <b>40</b>       |

#### Тематический план

| № | Тема  | Кол-во<br>часов | Компетенции<br>по теме |
|---|---|-----------------|------------------------|
|   | <b>Практические занятия (семинары)</b>  |                 |                        |
| 1 | Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.                                       | 4               | УК-7                   |
| 2 | Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики.     | 6               | УК-7                   |
| 3 | Техника выполнения легкоатлетических упражнений.  | 6               | УК-7                   |
| 4 | Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. | 6               | УК-7                   |
| 5 | Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.                            | 6               | УК-7                   |
| 6 | Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.                                    | 6               | УК-7                   |
| 7 | Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией. | 6               | УК-7                   |

### Тематическое планирование

#### 1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура**

#### 2. Направление подготовки

Шифр по ФГОС, Наименование **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

#### 3. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 2 курс, 4 семестр**

#### Модули дисциплины

| № | Наименование модуля           | Лекции   | Практики/<br>семинары | Сам.<br>работа | Всего,<br>часов |
|---|-------------------------------|----------|-----------------------|----------------|-----------------|
| 2 | Легкая атлетика для лиц с ОВЗ | 0        | 40                    | 0              | 40              |
|   | <b>Всего</b>                  | <b>0</b> | <b>40</b>             | <b>0</b>       | <b>40</b>       |

#### Тематический план

| № | Тема                                   | Кол-во<br>часов | Компетенции<br>по теме |
|---|--|-----------------|------------------------|
|   | <b>Практические занятия (семинары)</b> |                 |                        |

|  |                      |
|--|----------------------|
| ОПОП   | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура, направление 44.03.05 «Лингвистика», профиль подготовки «Перевод и переводоведение» |                      |

|   |  |   |      |
|---|--|---|------|
| 1 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.   | 6 | УК-7 |
| 2 | Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции.             | 6 | УК-7 |
| 3 | Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. | 6 | УК-7 |
| 4 | Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования.  | 6 | УК-7 |
| 5 | Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения.   | 6 | УК-7 |
| 6 | Эстафеты.  | 6 | УК-7 |
| 7 | Сдача контрольных нормативов.  | 4 | УК-7 |

#### Тематический план

#### 1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура**

#### 2. Направление подготовки

Шифр по ФГОС, Наименование **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

#### 3. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 3 курс, 5 семестр**

#### Модули дисциплины

| № | Наименование модуля | Лекции   | Практики/<br>семинары | Сам.<br>работа | Всего,<br>часов |
|---|---------------------|----------|-----------------------|----------------|-----------------|
| 3 | Баскетбол           | 0        | 40                    | 0              | 40              |
|   | <b>Всего</b>        | <b>0</b> | <b>40</b>             | <b>0</b>       | <b>40</b>       |

#### Тематический план

| №                                      | Тема  | Кол-во<br>часов | Компетенци<br>и по теме |
|--|---|-----------------|-------------------------|
| <b>Практические занятия (семинары)</b> |   |                 |                         |
| 1                                      | Основы техники безопасности на занятиях баскетбола.                       | 2               | УК-7                    |
| 2                                      | Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.           | 4               | УК-7                    |
| 3                                      | Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом   | 4               | УК-7                    |
| 4                                      | Освоение техники передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении | 4               | УК-7                    |
| 5                                      | Освоение техники ловли мяча одной и двумя руками                          | 4               | УК-7                    |
| 6                                      | Освоение техники ведения мяча, обводка противника                         | 4               | УК-7                    |
| 7                                      | Освоение техники бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками   | 4               | УК-7                    |
| 8                                      | Обманные движения; техника защиты; техника перемещений                    | 4               | УК-7                    |
| 9                                      | Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват             | 4               | УК-7                    |
| 10                                     | Противодействие ведению, проходам, броскам в корзину                      | 2               | УК-7                    |
| 11                                     | Овладение мячом, отскочившим от щита                                      | 2               | УК-7                    |
| 12                                     | Правила игры и основы судейства.  | 2               | ОК-6                    |

#### Тематический план



|  |                      |
|--|----------------------|
| ОПОП   | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура, направление 44.03.05 « Лингвистика», профиль подготовки « Перевод и переводоведение» |                      |

### 1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура**

### 2. Направление подготовки

Шифр по ФГОС, Наименование **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

### 3. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 3 курс, 6 семестр**

#### Модули дисциплины

| № | Наименование модуля | Лекции   | Практики/<br>семинары | Сам.<br>работа | Всего,<br>часов |
|---|---------------------|----------|-----------------------|----------------|-----------------|
| 3 | Баскетбол           | 0        | 40                    | 0              | 40              |
|   | <b>Всего</b>        | <b>0</b> | <b>40</b>             | <b>0</b>       | <b>40</b>       |

#### Тематический план

| №                                      | Тема   | Кол-во<br>часов | Компетенции<br>по теме |
|--|--|-----------------|------------------------|
| <b>Практические занятия (семинары)</b> |  |                 |                        |
| 1                                      | Повторение правил игры в баскетбол. Совершенствование передачи мяча.                                       | 2               | УК-7                   |
| 2                                      | Совершенствование бросков в движении, ведения и передач правой и левой рукой.                              | 2               | УК-7                   |
| 3                                      | Совершенствование бросков двумя руками сверху, от груди, снизу.  | 2               | УК-7                   |
| 4                                      | Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита и без отскока от щита.                                    | 2               | УК-7                   |
| 5                                      | Броски в корзину двумя руками дальние, средние, ближние.   | 2               | УК-7                   |
| 6                                      | Броски в корзину одной рукой сверху, снизу, от плеча, сверху вниз.   | 2               | УК-7                   |
| 7                                      | Совершенствование техники перехвата и овладения мячом. Совершенствование техники игры и бросков по кольцу. | 2               | УК-7                   |
| 8                                      | Совершенствование быстрого прорыва, эшелонного прорыва.  | 2               | УК-7                   |
| 9                                      | Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча.   | 2               | УК-7                   |
| 10                                     | Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча.   | 2               | УК-7                   |
| 11                                     | Совершенствование в вырывании и выбивании мяча.  | 2               | УК-7                   |
| 12                                     | Совершенствование зонной защиты, личной зонной и смешанной защиты.   | 4               | УК-7                   |
| 13                                     | Совершенствование обманных действий. Штрафные броски.  | 4               | УК-7                   |
| 14                                     | Учебная игра в численном большинстве.  | 4               | УК-7                   |
| 15                                     | Двухсторонняя учебная игра.  | 4               | УК-7                   |
| 16                                     | Сдача контрольных нормативов   | 2               | УК-7                   |

#### Тематический план

### 1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура**

### 2. Направление подготовки

Шифр по ФГОС, Наименование **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

### 3. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 4 курс, 7 семестр**

|  |                      |
|--|----------------------|
| ОПОП   | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура, направление 44.03.05 «Лингвистика», профиль подготовки «Перевод и переводоведение» |                      |

#### Модули дисциплины

| № | Наименование модуля | Лекции   | Практики/<br>семинары | Сам.<br>работа | Всего,<br>часов |
|---|---------------------|----------|-----------------------|----------------|-----------------|
| 4 | Волейбол            | 0        | 40                    | 0              | 40              |
|   | <b>Всего</b>        | <b>0</b> | <b>40</b>             | <b>0</b>       | <b>40</b>       |

#### Тематический план

| №                                      | Тема   | Кол-во<br>часов | Компетенции<br>по теме |
|--|--|-----------------|------------------------|
| <b>Практические занятия (семинары)</b> |  |                 |                        |
| 1                                      | Совершенствование техники нижней передачи мяча двумя руками. | 4               | УК-7                   |
| 2                                      | Совершенствование техники приема мяча с подачи.              | 4               | УК-7                   |
| 3                                      | Дальнейшее совершенствование прямого нападающего удара.      | 4               | УК-7                   |
| 4                                      | Дальнейшее совершенствование техники блокирования.           | 4               | УК-7                   |
| 5                                      | Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.  | 4               | УК-7                   |
| 6                                      | Подвижные игры.  | 4               | УК-7                   |
| 7                                      | Двухсторонняя учебная игра.                                  | 4               | УК-7                   |
| 8                                      | Двухсторонняя учебная игра                                   | 4               | УК-7                   |
| 9                                      | Учебная игра.  | 4               | УК-7                   |
| 10                                     | Сдача контрольных нормативов.                                | 4               | УК-7                   |

#### Тематический план

##### 1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура**

##### 2. Направление подготовки

Шифр по ФГОС, Наименование **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

##### 3. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 4 курс, 8 семестр**

#### Модули дисциплины

| № | Наименование модуля | Лекции   | Практики/<br>семинары | Сам.<br>работа | Всего,<br>часов |
|---|---------------------|----------|-----------------------|----------------|-----------------|
| 4 | Волейбол            | 0        | 36                    | 0              | 36              |
|   | <b>Всего</b>        | <b>0</b> | <b>36</b>             | <b>0</b>       | <b>36</b>       |

#### Тематический план

| №                                      | Тема   | Кол-во<br>часов | Компетенции<br>по теме |
|--|--|-----------------|------------------------|
| <b>Практические занятия (семинары)</b> |  |                 |                        |
| 1                                      | Основы техники безопасности на занятиях волейболом.                  | 2               | УК-7                   |
| 2                                      | Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола             | 4               | УК-7                   |
| 3                                      | Навыки игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. | 4               | УК-7                   |
| 4                                      | Обучение правилам игры в волейбол                                    | 2               | УК-7                   |
| 5                                      | Обучение верхней и нижней передаче мяча двумя руками                 | 2               | УК-7                   |
| 6                                      | Обучение перемещению на площадке в стойках                           | 2               | УК-7                   |
| 7                                      | Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней                  | 2               | УК-7                   |

|  |                      |
|--|----------------------|
| ОПОП   | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура, направление 44.03.05 « Лингвистика», профиль подготовки « Перевод и переводоведение» |                      |

|    |   |   |      |
|----|---|---|------|
| 8  | Обучение приему мяча с подачи                     | 2 | УК-7 |
| 9  | Обучение прямому нападающему удару                | 2 | УК-7 |
| 10 | Обучение технике блокирования                     | 2 | УК-7 |
| 11 | Обучение технике нападающего удара и блокирования | 2 | УК-7 |
| 12 | Обучение передаче мяча через сетку с перемещением | 2 | УК-7 |
| 13 | Сочетание перемещений и приемов                   | 2 | УК-7 |
| 14 | Обучение технике и тактике игры в волейбол        | 2 | УК-7 |
| 15 | Техника и тактика игры                            | 2 | УК-7 |
| 16 | Правила соревнований, основы судейства            | 2 | УК-7 |

## 6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа включает две составные части: аудиторная самостоятельная работа и внеаудиторная.

Самостоятельная аудиторная работа включает выступление по вопросам семинарских занятий, выполнение практических заданий (*при наличии*).

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов заключается в следующих формах:

- изучение литературы; осмысление изучаемой литературы;
- работа в информационно-справочных системах;
- аналитическая обработка текста (конспектирование, реферирование);
- составление плана и тезисов ответа в процессе подготовки к занятию;
- решение задач;
- подготовка сообщений по вопросам семинарских занятий.

### 6.1. Планы семинарских (практических, лабораторных) занятий

#### 1 курс, 1 семестр

##### МОДЕЛЬ 1. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

- 1 Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.
- 2 Комплексы общеразвивающих упражнений
- 3 Элементы специальной физической подготовки.
- 4 Комплексы упражнений для развития силы
- 5 Комплексы упражнений для развития быстроты,
- 6 Комплексы упражнений для развития общей и силовой выносливости,
- 7 Комплексы упражнений для развития гибкости, ловкости,
- 8 Комплексы упражнений для развития координационных способностей,
- 9 Комплексы упражнений для развития двигательных умений и навыков.
- 10 Основы гимнастики
- 11 Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).

#### 1 курс, 2 семестр

##### МОДЕЛЬ 1. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

- 1 Адаптивная гимнастика.
- 2 Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения.
- 3 Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением.
- 4 Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики.
- 5 Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером.
- 6 Сдача контрольных нормативов

#### 2 курс, 3 семестр

##### МОДЕЛЬ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

- 1 Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2 Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики.
- 3 Техника выполнения легкоатлетических упражнений.
- 4 Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.
- 5 Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.
- 6 Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.
- 7 Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

**2 курс, 4 семестр****МОДЕЛЬ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

- 1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.
- 2 Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции.
- 3 Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.
- 4 Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования.
- 5 Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения.
- 6 Эстафеты.
- 7 Сдача контрольных нормативов.

**3 курс, 5 семестр****МОДЕЛЬ 3. БАСКЕТБОЛ**

- 1 Основы техники безопасности на занятиях баскетбола.
- 2 Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
- 3 Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом
- 4 Освоение техники передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении
- 5 Освоение техники ловли мяча одной и двумя руками
- 6 Освоение техники ведения мяча, обводка противника
- 7 Освоение техники бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками
- 8 Обманные движения; техника защиты; техника перемещений
- 9 Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват
- 10 Противодействие ведению, проходам, броскам в корзину
- 11 Овладение мячом, отскочившим от щита
- 12 Правила игры и основы судейства.

**3 курс, 6 семестр****МОДЕЛЬ 3. БАСКЕТБОЛ**

- 1 Повторение правил игры в баскетбол. Совершенствование передачи мяча.
- 2 Совершенствование бросков в движении, ведения и передач правой и левой рукой.
- 3 Совершенствование бросков двумя руками сверху, от груди, снизу.
- 4 Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита и без отскока от щита.
- 5 Броски в корзину двумя руками дальние, средние, ближние.
- 6 Броски в корзину одной рукой сверху, снизу, от плеча, сверху вниз.
- 7 Совершенствование техники перехвата и овладения мячом. Совершенствование техники игры и бросков по кольцу.
- 8 Совершенствование быстрого прорыва, эшелонного прорыва.
- 9 Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча.
- 10 Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча.
- 11 Совершенствование в вырывании и выбивании мяча.

- 12 Совершенствование зонной защиты, личной зонной и смешанной защиты.
- 13 Совершенствование обманных действий. Штрафные броски.
- 14 Учебная игра в численном большинстве.
- 15 Двухсторонняя учебная игра.

**4 курс, 7 семестр****МОДУЛЬ 4. Волейбол**

- 1 Основы техники безопасности на занятиях волейболом.
- 2 Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола
- 3 Навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста.
- 4 Обучение правилам игры в волейбол
- 5 Обучение верхней и нижней передаче мяча двумя руками
- 6 Обучение перемещению на площадке в стойках
- 7 Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней
- 8 Обучение приему мяча с подачи
- 9 Обучение прямому нападающему удару
- 10 Обучение техники блокирования
- 11 Обучение технике нападающего удара и блокирования
- 12 Обучение передаче мяча через сетку с перемещением
- 13 Сочетание перемещений и приемов
- 14 Обучение технике и тактике игры в волейбол
- 15 Техника и тактика игры
- 16 Правила соревнований, основы судейства

**4 курс, 8 семестр****МОДУЛЬ 4. Волейбол**

- 1 Совершенствование техники нижней передачи мяча двумя руками
- 2 Совершенствование техники приема мяча с подачи
- 3 Дальнейшее совершенствование прямого нападающего удара
- 4 Дальнейшее совершенствование техники блокирования
- 5 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования
- 6 Подвижные игры
- 7 Двухсторонняя учебная игра
- 8 Двухсторонняя учебная игра
- 9 Учебная игра
- 10 Сдача контрольных нормативов.

**7. Перечень вопросов на зачет****Теоретическая часть:**

1. Броски баскетбольного мяча в корзину
2. Ведение баскетбольного мяча
3. Стойки и перемещения игроков в волейболе
4. Поддачи мяча нижней прямой и боковой подач в волейболе
5. Передачи мяча снизу двумя руками в волейболе
6. Передачи мяча двумя руками сверху в волейболе
7. Верхняя прямая подача в волейболе
8. Строевые упражнения (СУ). Построения и перестроения
9. Обучение прыжкам в длину с разбега
10. Обучение прыжкам в длину с места
11. Комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ), методика проведения
12. Строевые упражнения (СУ).
13. Повороты на месте налево, направо, кругом. Команды и методика обучения
14. Эстафета и особенности ее проведения

|  |                      |
|--|----------------------|
| ОПОП   | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура, направление 44.03.05 « Лингвистика», профиль подготовки « Перевод и переводоведение» |                      |

15. Бег на короткие дистанции
16. Бег на длинные дистанции
17. Челночный бег, методика обучения
18. Броски мяча на дальность двумя руками из-за головы

**Практическая часть:** сдача контрольных нормативов по модулю.

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### 8.1. Основная литература

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для академического бакалавриата / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 401 с. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442094](http://www.biblio-online.ru/book/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442094).
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-438651](http://www.biblio-online.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-438651)
3. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — ISBN 978-5-906839-42-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html> (дата обращения: 11.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 8.2. Дополнительная учебная литература

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-452538](http://www.biblio-online.ru/book/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-452538)
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915](http://www.biblio-online.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915)

### 8.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. Сайт библиотеки КамГУ [http:// bibl.kamgpu.ru](http://bibl.kamgpu.ru)
2. Электронный каталог библиотеки КамГУ [http:// bibl.kamgpu.ru/index.php/elresonlin...](http://bibl.kamgpu.ru/index.php/elresonlin...)
3. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>.

## 9. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины (модуля) осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося.

### Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося

#### Текущий контроль

| Уровень сформированности компетенции | Уровень освоения дисциплины (оценка) | Форма контроля                   | Выполнение нормативов |
|--------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|
|                                      |                                      | Критерии оценивания              |                       |
| Высокий                              | Отлично                              | Выполнено от 91 до 100 % заданий |                       |
| Базовый                              | Хорошо                               | Выполнено от 76 до 90 % заданий  |                       |
| Пороговый                            | Удовлетворительно                    | Выполнено от 50 до 75 % заданий  |                       |
| Компетенции не сформированы          | Неудовлетворительно                  | Выполнено менее 50 % заданий     |                       |

|  |                      |
|--|----------------------|
| ОПОП   | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура, направление 44.03.05 « Лингвистика», профиль подготовки « Перевод и переводоведение» |                      |

### Промежуточная аттестация

| Уровень сформированности компетенции | Уровень освоения дисциплины (оценка) | Форма контроля  | Зачет |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---|-------|
|                                      |                                      | Критерии оценивания   |       |
| Высокий                              | зачтено                              | Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также сформированность всех дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Применение умений и навыков, уверенное.   |       |
| Базовый                              | зачтено                              | Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также успешная сформированность дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Вместе с тем, студентом допущены ошибки, имеет место пробелы в умениях и навыках.                   |       |
| Пороговый                            | зачтено                              | Продемонстрированы не достаточные знания программного материала. Сформированы дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки порогового уровня.  |       |
| Компетенции не сформированы          | не зачтено                           | Дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки не сформированы (теоретические знания разрознены, умения и навыки отсутствуют) // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа (выполнения практического задания). |       |

### 10. Материально-техническая база

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к сети Интернет, обеспеченным доступом в ЭИОС вуза, ЭБС Юрайт.

Спортивный гимнастический зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; оборудование и технические средства для организации и проведения практических занятий (занятий семинарского типа), текущего контроля и промежуточной аттестации.